臺南市立太子國民中學107年度冬令射擊體驗營實施計畫

一、依據：

二、目的：

（一）為擴展射擊運動，及認識射擊基本規則、裝備、動作。

（二）藉此營隊以達到提昇運動之競技水準，了解自己的興趣及身體狀態，選擇適合運動項目及促進運動教育為目的，並推展本校運動特色。

（三）培育優秀青少年運動人才，促進學校校際文化體育交流，提昇本市青少年參加運動競賽競爭力。

三、主辦單位：臺南市政府體育處。

四、承辦單位：臺南市立太子國中。

五、活動時間：107年 1月29日～107年 1月31日。

六、活動地點：臺南市立太子國民中學（臺南市新營區太北里6鄰140-21號）

七、參加對象：臺南市各國小四、五、六年級學生。報名表如附件3。

八、錄取名額：以40人為限，依報名順序錄取，額滿為止。

 107年1月23日(星期二)公布錄取名單於太子國中首頁/校園訊息。

(http://www.ttjh.tn.edu.tw/tw/)

九、 活動費用：課程全部免費，並由學校提供活動期間午餐。

十、 師資簡介：太子國中具備專業射擊背景及體能訓練之教師團隊。

十一、 預期效益：

（一） 提供青少年寒假體育休閒活動參與機會，體驗運動並增進身心健康。

（二） 培養青少年射擊運動技能並提升體適能，啟發其對射擊運動之興趣。

十二、 注意事項：學員需穿著球鞋及運動長褲，嚴禁穿著裙子及攜帶貴重物品，並自備個人、毛巾、水壺、替換衣物。務必衡量身體是否適合激烈運動。

十三、 活動時間與課程內容：詳細課程表如附件1。

十四、學員獎勵方式：全程參與學員頒發課程參加證明書。

十五、經費：本活動所需經費由體育處補助款項下支付。經費概算表如附件2。

十六、本計劃經校長核可後實施。

臺南市立太子國中107年度冬令射擊體驗營活動時間與課程內容

附件1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 時間 | 課程名稱 | 課程內容 | 備註 |
| Day11月29日（星期一） | 08：40～09：00 | 學員報到 |  |  |
| 09：00～09:50 | 射擊彈道原理 | 透過物理原理探討彈道飛行軌跡 | 融入自然課程 |
| 10：10～11:00 | 射擊彈道原理 | 透過物理原理探討彈道飛行軌跡 | 融入自然課程 |
| 11：10～12:00 | 槍枝原理介紹 | 認識槍枝結構認識槍枝運作 |  |
| 12：00～12:30 | 午餐 |  |  |
| 12：30～13:00 | 午休 |  |  |
| 13：10～14:00 | 射擊姿勢 | 射擊姿勢講解射擊姿勢調整 |  |
| 14：10～15:00 | 射擊瞄準 | 瞄準基礎之講解瞄準技巧之講解瞄準圖形確立 |  |
| 15：10～16:00 | 徒手防身術 | 護身倒法摔倒法 |  |
| Day21月30日（星期二） | 08：40～09：00 | 學員報到 |  |  |
| 09：00～09:50 | 射擊技術分析 | 射擊技術分析視力回收的意義 |  |
| 10：10～11:00 | 空槍、白靶之練習 |  |  |
| 11：10～12:00 | 射擊安全 | 板機之扣發時機射擊安全之講解 |  |
| 12：00～12:30 | 午餐 |  |  |
| 12：30～13:00 | 午休 |  |  |
| 13：10～14:00 | 實彈射擊 | 實彈射擊練習 |  |
| 14：10～15:00 | 射擊檢討 | 射擊檢討、分享與問題解答 |  |
| 15：10～16:00 | 穿楊神射 | 運球、投籃基本動作跨步上籃、運球上籃 |  |
| Day31月31日（星期三） |  08：40～09：00 | 學員報到 |  |  |
| 09：00～09:50 | 個人射擊競賽 |  |  |
| 10：10～11:00 | 個人射擊競賽 |  |  |
| 11：10～12:00 | 結訓典禮 | 頒獎 |  |
| 臺南市立太子國中107年度冬令射擊體驗營「**報名表**」 |
| 姓 名 |  | 性 別 |  |
| 學 校 |  | 班 級 |  |
| 出生年月日 |  | 身分證字號 |  |
| 聯絡電話/手機 |  | 緊急聯絡人 |  |
| 葷 素 食 | □葷食 □素食 | 緊急聯絡人電話 |  |
| EMAIL |  |

備註：

附件2

報名表請於107年1月26日前掃描（拍照）email至dongyueric@gmail.com，或傳真至06-6531029註明林東昱主任收，聯絡電話：(06)6524762#12。

**茲同意學生 參加「臺南市立太子國中107年度冬令射擊體驗營」，並同意督促學生於活動期間注意安全、遵守活動進行之相關規定。**

 **家長簽名: ( 簽章)**

中華民國107年 月 日

**臺南市立太子國民中學107年度冬令射擊體驗營報名表**

【 】國小

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 班級 | 姓名 | 出生年月日 | 身分證字號 |
| 1 |  **年 班** |  |  |  |
| 2 |  **年 班** |  |  |  |
| 3 |  **年 班** |  |  |  |
| 4 |  **年 班** |  |  |  |
| 5 |  **年 班** |  |  |  |
| 6 |  **年 班** |  |  |  |
| 7 |  **年 班** |  |  |  |
| 8 |  **年 班** |  |  |  |
| 9 |  **年 班** |  |  |  |
| 10 |  **年 班** |  |  |  |
| 11 |  **年 班** |  |  |  |
| 12 |  **年 班** |  |  |  |
| 13 |  **年 班** |  |  |  |
| 14 |  **年 班** |  |  |  |
| 15 |  **年 班** |  |  |  |

註1:以上個資主要為活動保險用，本校依法盡保密之責任。

註2:表格如不足請自行增印。

註3:報名表請email至dongyueric@gmail.com，或傳真至06-6531029註明林東昱主任收，

聯絡電話：(06)6524762#12。